講座など募集のお知らせ

■うたって　ハモって　ブリランテ！外国民謡・歌曲を歌おう　（４回）

ロシア民謡など昔音楽の教科書などで覚えた曲を歌い元気になりましょう
（対象　市内在住の 60 歳以上の人３０名）

と　き　１月２６日・２月９日・２３日、３月８日（木）　１３：３０～１５：００
講　師　　上村まり子さん
申込み　　１月１０日（火）～（先着順）

■　コンパクトデジカメ講習会　（２回）

お持ちのコンパクトデジカメの使い方を覚えて、使いこなしましょう。
（対象　市内在住の６０ 歳以上の人２０名）

とき　　２月１４日、２８日（火）
　　１３：３０～１５：３０
持ち物　　お持ちのコンパクトデジカメ、SD メモリー、取扱説明書
講　師　　写団Ｆ（ボランティアグループ）さん
申込み　　１月 10 日（火）～（先着順）

■　男性介護教室（２回）

ベッドでの身体の向きの変え方、車いすへの移乗・操作、着替えなど、家庭での介護技術を学び、介護する人もされる人も日頃の負担を少なくしましょう。
（対象　市内在住の男性どなたでも　１５名）

と　き　　２月１６日（木）、３月１５日（木）　１０：００～１２：００
講　師　　小澤彩子さん（長野市民病院　看護師）
申込み　　１月１０日（火）～（先着順）

■　介護者のつどい

日頃介護をされている方、これから先のことが不安な方、困ったことや助かったことなどおしゃべりをして情報交換をしましょう。
（対象　市内在住で在宅介護されている方　１０名）

と　き　　２月２１日（火）　１３：３０～１５：３０
参加費　　１００円
申込み　　２月８日（水）～（先着順）

申込み・問い合わせは　氷鉋老人福祉センター　稲里町中氷鉋４０５　電話２８４－８１００